

Creating a healthy wave

Escoje tu destino

Este documento se elaboró gracias al patrocinio de la Oficina de Salubridad para las Comunidades Minoritarias del Departamento de Salud y Servicios Humanos estadounidense



Creditos

Arte gráfica
Thelma Ortiz-Muraida

Redactado por
Bibi Lobo
Sarah Nawrocki
Thelma Ortiz-Muraida

Traducio por
Cristina Helmerichs

Le damos todo nuestro agradecimiento a Laura Muraida por su ayuda .

Introducción

Este cuaderno es para ti–su propósito es ayudarte soñar, pensar, establecer tus propias metas, y conocerte más a fondo. O sea, busca ayudarte alcanzar tu destino máximo. La información aportada te ayudará analizar tu vida y entender quales decisiones debes tomar.

Las recomendaciones aquí incluidas te ayudarán conversar con tus padres u otros adultos de confianza. También encontrarás una lista de páginas electrónicas o sitios Web y números de teléfono gratuitos en donde podrás obtener información que te ayudará enfrentar y resolver muchas dudas y situaciones difíciles. Además, se presentan distintas medidas que te ayudarán asumir control sobre tu vida, aprender cómo fijar metas factibles y saber cómo y cuando valerte de tus derechos.



Estableciendo con

Ahora, ¿cómo elaboro un plan de ataque?

Asegúrate que has identificado la manera más apropiada de manejar la situación. Si para dar a conocer tu mensaje existe cierta jerarquía a seguirse, procura cumplir con ella. Lo que menos quieres es que por no cumplir con todos los procesos, no puedan prestarte atención.

¿Lo puedo comprobar?

Mantén copias o constancias de toda información o hecho que respalde tu punto de vista. Hoy en día, los buenos argumentos no son suficiente. La gente siempre quiere ver alguna prueba. Si sabes que otros están de acuerdo, siempre es buena idea lograr que firmen una petición constatando su apoyo.

¡Uy! Eso duele. Ahora, ¿qué hago?

Si te topas contra una pared o un obstáculo, no te rindas; siempre hay forma de vencerlo, ya sea por los costados, por encima o por abajo. Ve cuáles son tus opciones y avanza.

Por favor, ¿podrías escuchar lo que te estoy tratando de decir?

Muchas veces a los adultos se les olvida tomar en cuenta las opiniones de la juventud, aún cuando las decisiones afectarán sus vidas. Si es posible, plantea la posibilidad de que todo comité, consejo, mesa o junta, organismo o grupo cuyas decisiones, normas o reglamentos afectan o puedan aplicarse a la juventud incluya un representante estudiantil, inclusive los consejos o ayuntamientos municipales.


Cuando complete mis
quiero ser
. . . y así



La persona como quien yo más quiero ser es...

PORQUE

Cómo iniciar la conversación

Algunas veces es difícil hablar con tus padres. Siempre andan ocupados o es difícil encontrar el momento más oportuno o el tema que quieres platicar es muy delicado o te da vergüenza.
Nunca dudes que tus padres siempre están de tu parte y que están al tanto de todo lo que tendrás que pasar.
Las dificultades nacen en no saber cómo iniciar la conversación. Por eso puede que tú tengas que dar los primeros pasos.

Si de verdad sientes que te es imposible comentarlo con tus padres, búscate otro adulto en quien puedas confiar.
Asegúrate de que sea alguien quien siempre te dirá la verdad y que sepa de lo que está hablando.

Técnicas útiles para cuando hables con tus padres u otro adulto

- Procura acercarte en un buen momento. Si te es posible, haz una "cita" para que te puedan dedicar toda su atención. Lo clave es evitar momentos difíciles o estresantes como a las primeras horas de la mañana, a la hora de dormir a los pequeños o en medio de una discusión o durante un disgusto.
- Una estrategia es comenzar con temas generales como la escuela, tus amigos o algo chistoso. Si es la primera ves que compartes detalles íntimos con tus padres, no te espantes y mantente tranquilo cuando empiezan a interrogarte.
- Otra estrategia es ir directamente al grano, abriendo la conversación con algo como <<Mami (o papi o los dos) necesito comentarte algo bastante importante, ¿es esto un buen momento?>>
- O, usa un programa de televisión, un libro o artículo o hasta las letras de una canción como punto de partida como por ejemplo <<Anoche estuve viendo la tele y salió el tema de . . .>>
- Atiende a lo que te digan y siempre mantén el respeto. Una idea es comenzar la conversación con unas aclaraciones como <<Mami (o mami y papi), ya no soy tan joven y veo ciertas cosas en la escuela o entre mis amistades y quisiera comentarlo con usted (o con ustedes). Esto no implica que yo ande mal, sólo quisiera poder platicar con ustedes.>>
- No alces la voz y no discutas con ellos, porque al hacerlo ya no es una conversación.
- Si entran en plan de sermón, recuérdales que sencillamente hiciste una pregunta y que eso no implica que estés haciendo o quieras hacer lo que le has comentado.

—una adaptación de www.sxetc.org (Sex Etc.)

Me encanta soñar en

En este instante,
para mí lo más
importante es . . .

Mi poema

Algunas veces las palabras fluyen como agua, claras, lógicas y hasta saben y suenan justo como querías. Usa esta página para crear tu propia poesía y si quieres también puedes decorarla.

Poesía y peñas poéticas
para y por la juventud

Youth Speaks (*La voz de la juventud*)
www.youthspeaks.org
Con representación en Nueva York y San Francisco, donde tuvo su origen, esta página fomenta la creatividad y redacción juvenil.

Upwords Poetry *(Poesía en ciberespacio)*
www.upwordspoetry.com
Este sitio electrónico aporta información y recomendaciones para autores y artistas jóvenes en todo el mundo. Incluye enlaces interesantes para autores y artistas jóvenes.

Poetic License (*Libertad poética*)
www.itvs.org/poeticlicense
Contiene documentación de y un programa de estudio en cuanto a poesía y la juventud. También incluye una página en que jóvenes pueden publicar sus obras.

Xenith.net
www.xenith.net
Xenith lo creó una joven de 16 años porque quería descubrir qué decían y escribían otros de su misma edad y así darles a todos un lugar en donde publicar sus obras. Hoy en día jóvenes de todas partes del mundo se mantienen en contacto con esta página que ha publicado centenares de obras poéticas, de ficción, ensayos, etc.

Nuyorican Poetry Café *(El café de poesía nuyoricana)*
www.nuyorican.org
Este es el sitio electrónico del Nuyorican Poetry Café, un local que por 27 años le ha ofrecido a los poetas, autores, dramaturgos, artistas, músicos y cinematógrafos del Caribe y las Américas pero que hoy viven o se encuentran en la parte oriental de la Ciudad de Nueva York un foro para sus obras.

Lo que me da riza es

Lo que me hace llorar es

Lo que quisiera **cambiar** de mí mismo es

Lo que me **gusta** de mí es

ESTOS SON LOS EVENTOS MÁS MEMORABLES DE MI VIDA



Este año mi meta es

Mi meta de aquí en cinco años es

Mi meta de aquí en diez años es

De aquí en veinte años yo seré



Lo que puedo hacer por mi familia es . . .

Lo que puedo hacer por mi comunidad es . . .

En el futuro quisiera

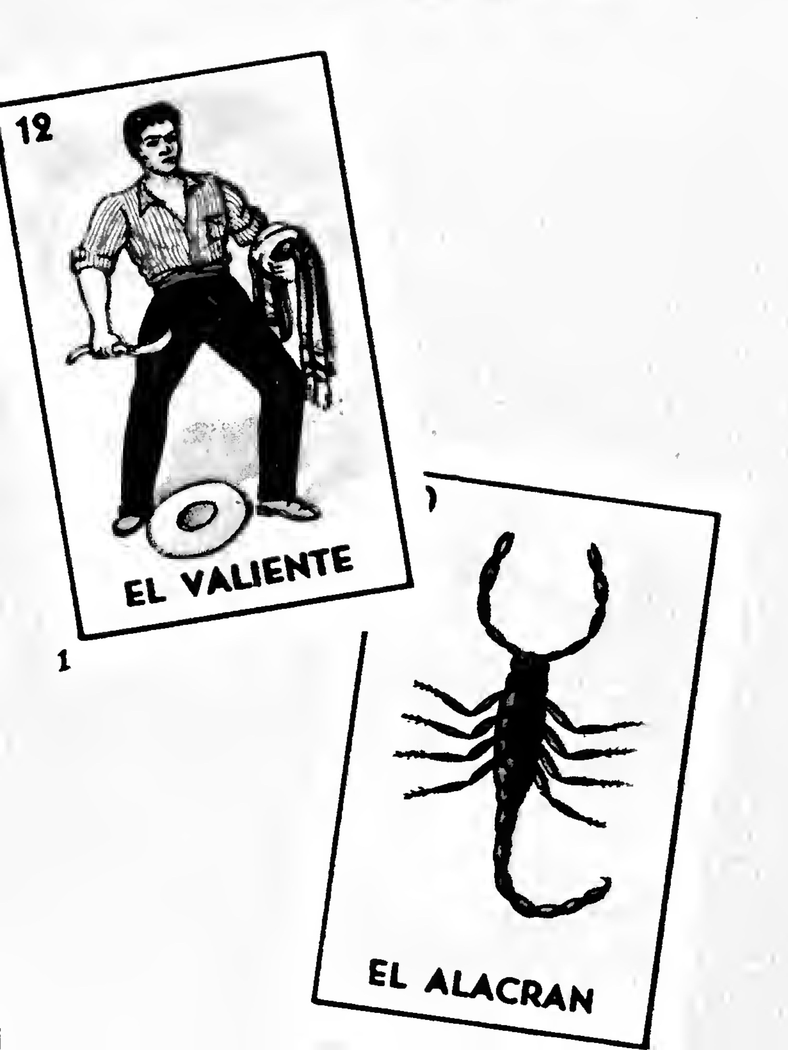


Mi cosa más preferida es



¿Qué qué?

Algunas veces gente te pide que hagas algo malo, o algo que te perjudica o hace correr peligro. Anota aquí cómo quisieras responderles y luego practica tus respuestas con tus mejores amigos.



Siempre ten en cuenta que

Tienes el derecho a tener información correcta en cuanto al VIH, el SIDA y tu sexualidad.

Tienes el derecho de expresar tu sexualidad sin correr peligro, sin posibilidades de salir en cinta o contraer alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) inclusive el VIH y SIDA.

Tienes el derecho a decirle no a qual quiera, sea quien sea, que trate de tocarte o que te toque sin tú acuerdo.

Tienes el derecho a decidir cuándo y cómo deseas realizar tu sexualidad.

Tienes el derecho a que no te presionen a entablar una relación física.

Tienes el derecho a no expresar o realizarte sexualmente hasta cuando tú así lo desees.

–una adaptación de la página electrónica SIECUS Web (www.siecus.org)

Comunicándote con otros jóvenes latinos

LÍNEAS TELEFÓNICAS NACIONALES GRATUITAS

Domestic Violence Hotline
Para ayuda con la violencia intra-familiar
(800) 799-SAFE
24 horas al día

Emergency Contraception Hotline
Para ayuda en cuanto al control de natalidad
(800) 584-9911
24 horas al día

HIV/AIDS Teen Hotline
Para ayuda o información en cuanto al SIDA o VIH y la adolescencia
(800) 440-TEEN, ext. 29
viernes y sábado
de 6 hasta las 12 de la noche, EST

National AIDS Hotline
Para infomación en cuanto al SIDA, (este número vale en todo el país)
(800) 342-AIDS (ingles)
(800) 344-7432 (español)
lunes a viernes
desde la 10 de la mañana hasta las 10 de la noche, EST

National Child Abuse Hotline
Información y prevención del abuso o maltrato de menores
(800) 4-A-CHILD
24 horas al día

National Gay and Lesbian Hotline
Información para mujeres y hombres homosexuales
(888) 843-4564
lunes a viernes
desde las 4 de la tarde hasta la media noche, EST
los sábados desde el medio día
hasta las 5 de la tarde, EST

National STD Hotline
Información sobre enfermedades de transmisión sexual
(800) 227-8922
24 horas al día

WEB SITES





National Latino Children's Institute
Instituto nacional para la protección de los niños latinos
www.nlci.org
Buena información en cuanto al bienestar, el estado de salud, la seguridad física, el alfabetismo, etc. de la juventud latina en los Estados Unidos. Su sitio incluye puntos de contacto que enfocan la toma de decisiones y la formación de *una onda sana*.

Coalition for Positive Sexuality
Coalición a favor de una sexualidad positiva
www.positive.org
La coalición a favor de una sexualidad positiva es una organización sin fines de lucro cuya base es aportarle a los adolescentes información verídica y franca en ingles y español en cuanto a su sexualidad, el control de natalidad, los embarazos, cómo protegerse y las ETS. También contiene en foro en donde los jóvenes pueden conversar por medio del correo electrónico sobre el sexo con un equipo de especialistas en la material quienes les contestan o aclaran sus dudas.

Di Que Si!
www.positive.org/DiQueSi/index.html
Es la versión en español del sitio de la Coalition for Positive Sexuality.

Teenwire *La línea para adolescents*
www.teenwire.com
Patrocinado por la organización Planned Parenthood Federation of America (*La Federación de Paternidad Responsable de los Estados Unidos*), esta página presenta información sobre la sexualidad y el bienestar y la salud sexual con un enfoque hacia los adolescentes.

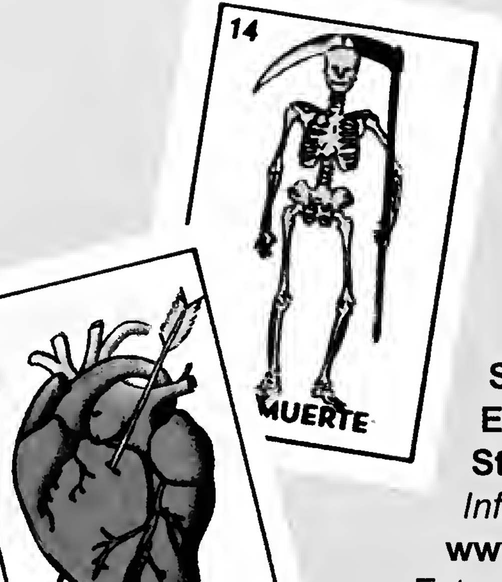
Teen Advice Online
Asesoramiento cibernético para adolescentes
www.teenadvice.org
Por medio de una red de asesoramiento de chicos de 13 años de edad y más, jóvenes de toda edad pueden acudir a este sitio si requieren ayuda en resolver una variedad de problemas.

Girls Incorporated *Las muchachas*
www.girlsinc.org
Esta es la página de una organización dedicada a fomenta, apoyar y educar a toda niña para que sienta la libertad de ser inteligente, fuerte y ambiciosa. Ahí encontrarás información sobre recursos, actividades, informes y redes de contacto en disponible en todo los Estados Unidos.

Iwannaknow *Quiero saber*
www.iwannaknow.org
Patrocinado por American Social Health Association (*La Asociación estadounidense para Salud y la Sociedad*) esta página contiene mucha información presentada en forma divertida en cuanto a las ETS (enfermedades de transmisión sexual) y la salud y el bienestar sexual y los adolescentes.

The Body *El cuerpo*
www.thebody.com
Un buen centro de información, en inglés y español, en cuanto al VIH y SIDA para padres de familias y los adolescentes.

Outproud *Con orgullo*
www.outproud.org
Centro de información para jóvenes homosexuales, bisexuales y transexuales. Incluye materiales en cuanto cómo organizar un grupo de apoyo local,



folletos de información disponible para imprimir, una red de asesoramiento por iguales e cómo hablar con tus padres y la gente en la escuela.

Sexuality Information and Education Council of the United States *Consejo de Educación e Información Sexual de los EE.UU.*
www.siecus.org
Esta organización sin fines de lucro recaba y difunde información y aboga a favor de una programas de educación sexual amplios. El sitio Web incluye secciones dedicadas a proporcionarle a la juventud y sus padres la información y los medios necesarios para la toma de decisiones responsables en cuanto a su vida sexual y recomendaciones en cuanto a cómo cuidar de uno mismo y abarcar estos temas con seres más queridos. También se ha incluido una extensa bibliografía en cuanto a la salud, la educación y el tema de la sexualidad.

Go Ask Alice! *¡Pregúntale a Alice!*
www.goaskalice.columbia.edu
Un servicio de averiguación y respuestas a la medida para adolescentes en busca de información en cuanto a cómo tomar decisiones positivas en cuanto a su salud, la sexualidad, nutrición y el consumo y abuso de estupefacientes y sustancias embriagantes. Por medio de esta página se puede entrar a otras páginas interesantes y participar en centros de chat y encuestas semanales.

National Campaign to Prevent Teen Pregnancy
Campaña nacional para la prevención de embarazos entre adolescentes
www.teenpregnancy.org
Esta organización aboga a favor del bienestar físico de la familia, los adolescentes y niños, y en 1996 se auto impuso la meta de disminuir el número de embarazos entre los adolescentes por un 33% para el año 2005. Por medio de esta página padres de familia y sus hijos pueden obtener información y recomendaciones en cuanto a cómo abarcar el tema del sexo en inglés y en español.

FUENTES DE INFORMACIÓN, INFORMES Y ESTADÍSTICA SOBRE EL VIH Y EL SIDA

Centers for Disease Control
El Centro para el control de la enfermedad
www.cdc.gov
Este centro de intercambio de información del gobierno federal cuenta con un amplio repertorio de ensayos e informes estadísticos e informativos en cuanto al VIH, el SIDA y otras enfermedades; y el impacto de los mismos en distintas poblaciones de los EE.UU.

Centers for Disease Control en español
www.cdc.gov/Spanish
La página electrónica de esta dependencia en español no es sencillamente una traducción de la página en inglés sino que enfoca temas e información de interés para la comunidad latina estadounidense. Entre los temas abarcados hay: el asma, la diabetes, el VIH y el SIDA.

The Minority HIV/AIDS Initiative
Iniciativa en cuanto al efecto del VIH y SIDA en las comunidades minoritarias
www.omhrc.gov/omh/aids/aidshome_new.htm
Patrocinado por Oficina de salubridad para las comunidades minoritarias, aparte de proporcionar distintos analices estadísticos y puntos de enlaces con otras organizaciones y sitios en la Red mundial, esta página electrónica contiene información en cuanto a la prevención del VIH y el SIDA y cómo vivir con ellos.

Advocates for Youth *Abogando por nuestra juventud*
www.advocatesforyouth.org
Por medio de esta página organizaciones, activistas, los que crean e implementan normas y los medios publicitarios pueden obtener información, capacitación y ayuda estratégica en cuanto a cómo lograr que los jóvenes tomen decisiones responsables y fundadas en cuanto a su salud y vida sexual.

Sábelo todo
Know the facts

- Para junio del 2000, según las estadísticas recabadas por el Centro para el Control de Enfermedades, a aproximadamente 11.000 jóvenes latinos menores de 25 años de edad se les ha diagnosticado padecer del SIDA.
- El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) produce el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) y que algunas veces el desarrollo de la enfermedad se tarda 10 años o más.
- De hecho, el SIDA es la última etapa durante cual toda infección puede ser mortal.
- No es posible adquirir el VIH nadando con, sentándose a lado de, tocando, besando o usando el mismo baño, fuente de agua o teléfono que una persona infectada con el virus.
- Las únicas formas de contraer el VIH son: por medio del coito o el sexo, ya sea vaginal, anal u oral; compartiendo agujas; contacto con la sangre o si es madre, durante el embarazo, el parto o al darle pecho.
- Aunque los preservativos (condones) ayudan disminuir la posibilidad de contraer el VIH, la única técnica que es 100% segura es la abstinencia.
- La posibilidad de contraer VIH incrementa con cada nueva pareja sexual.
- El SIDA no tiene cura, los medicamentos sólo atenúan los síntomas.



National Latino Children's Institute
1325 S. Flores St., Suite 114
San Antonio, Texas 78212
(210) 228-9997
Fax (210) 228-9972
www.nlci.org

El National Latino Children's Institute (*Instituto nacional para la protección de los niños latinos*) es una organización sin fines de lucro que intenta darle voz a la juventud y niños latinos estadounidenses. Su objetivo es fomentar la puesta en práctica del Compromiso nacional en cuanto a los niños latinos, una declaración de principios que aboga a favor de la formación íntegra y saludable de la juventud latina.